

日 曜	昼食	3時おやつ		材料名		
		未満児	以上児	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	スープスパゲティ ドレッシングサラダ りんご	牛乳 野菜パン 梨	牛乳 メロン 梨	ベーコン・牛乳 生クリーム	スパゲティ・オリーブ油 じゃがいも フレンチドレッシング パン	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれんそう・きゅうり コーン・はくさい りんご・なし
3 月	ごはん 納豆 牛肉とえりんぎの炒め煮 キャロットスープ バナナ	牛乳 ココア ちんすこう きゅうり スティック	スキムミルク ココア ちんすこう きゅうり スティック	納豆・ぎょうにく ウインナー・卵 脱脂粉乳	精白米・片栗粉 油・薄力粉	エリンギ・れんこん チンゲンサイ・にんじん コーンクリーム缶・パセリ バナナ・きゅうり
4 火	黒米ごはん ほうれん草のキッシュ 刻み昆布の煮付け レタスとトマトのスープ 梨	牛乳 焼き芋 りんご	スキムミルク 焼き芋 りんご	ベーコン・ピザ用チーズ 生クリーム・卵 ウインナー・脱脂粉乳	精白米・黒米 さつまいも	ほうれんそう・コーン 刻み昆布・レタス・トマト たまねぎ・にんじん パセリ・なし・りんご
5 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 (未)バナナ (以)柿	牛乳 マカロニ あべかわ 梨	スキムミルク マカロニ あべかわ 梨	さけ・すりみそ 豆腐・削り節 脱脂粉乳・きな粉	精白米・さといも しらたき・マカロニ	キャベツ・しめじ・たまねぎ しょうが・いんげん・だいこん にんじん・干しいたけ ごぼう・こんぶ・ねぎ かき・なし
6 木	ごはん 八宝豆腐 かにときのこの中華スープ バナナ	牛乳 ベジタブル ゼリー ウエハース	スキムミルク ベジタブル ゼリー ウエハース	ぶたにく・かまぼこ 豆腐・煮干し ごま・かにかま 脱脂粉乳・ゼラチン	精白米・片栗粉	しょうが・にんじん・たまねぎ はくさい・たけのこ・ピーマン 干しいたけ・生しいたけ えのきたけ・にんじん・たまねぎ ねぎ・バナナ・野菜ジュース
7 金	麦ごはん 秋野菜のカレー 福神漬 ごぼうとさつま芋のみそマヨサラダ 梨	牛乳 焼きドーナツ バナナ	スキムミルク 今川焼	ぶたにく・脱脂粉乳 すりみそ	精白米・押麦 じゃがいも・さつまいも マヨネーズ	たまねぎ・なす・トマト エリンギ・グリーンピース 福神漬・きゅうり にんじん・ごぼう・なし
8 土	☆運動会(以上児)☆ 親子丼 豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 野菜パン 梨		鶏こまぎれ・かまぼこ 卵・煮干し みそ・豆腐・牛乳	精白米・パン	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・みつば わかめ・えのきたけ ねぎ・りんご・なし
11 火	ごはん チキンソテーオニオンソース コールスローサラダ ビーンズスープ バナナ	牛乳 カナッペ 人参スティック	スキムミルク カナッペ 人参スティック	鶏もも・ベーコン ミックスビーンズ 煮干し・脱脂粉乳 ベビーチーズ	精白米・片栗粉・油 フレンチドレッシング じゃがいも	たまねぎ・きゅうり キャベツ・コーン・りんご にんじん・セロリー パセリ・バナナ・いちごジャム
12 水	ごはん 納豆 魚の中華あんかけ 鶏ごぼう汁 りんご	牛乳 お豆腐 ブラウニー 梨	スキムミルク お豆腐 ブラウニー	納豆・しろみさかな 鶏こまぎれ・かつお節 みそ・脱脂粉乳 豆腐・牛乳	精白米・片栗粉 ごま油・油 ホットケーキミックス	しめじ・えのきたけ・にんじん ピーマン・たまねぎ・しょうが ごぼう・だいこん・こんぶ ねぎ・りんご
13 木	雑穀ごはん ぎせい豆腐 トマト 切り干し大根のスープ (未)りんご (以)柿	牛乳 アメリカンドッグ バナナ	スキムミルク アメリカンドッグ	ぶたミンチ・豆腐 卵・煮干し 脱脂粉乳	精白米・雑穀米 片栗粉 アメリカンドッグ	しょうが・にんじん・トマト 干しいたけ・グリーンピース 切干大根・たまねぎ えのきたけ・パセリ・かき
14 金	ごはん さつま芋のグラタン 野菜の塩昆布和え ミネストローネスープ 梨	牛乳 コーンフレーク バナナ	スキムミルク コーンフレーク バナナ	かつお節・卵・牛乳 生クリーム ピザ用チーズ ベーコン・脱脂粉乳	精白米・さつまいも バター・マカロニ じゃがいも コーンフレーク	きゅうり・塩昆布・なす にんじん・トマト たまねぎ・パセリ なし・バナナ
15 土	きつねうどん 野菜のごま和え バナナ	牛乳 野菜パン りんご	牛乳 ウインナー パン りんご	すし揚げ・卵 かまぼこ・かつお節 すりごま・牛乳	うどん・パン	ほうれんそう・こんぶ にんじん・干しいたけ きゅうり・キャベツ バナナ・りんご
17 月	ごはん 納豆 鶏肉のトマト煮 ミルクスープ 梨	牛乳 りんごの ヨーグルトケーキ バナナ	スキムミルク りんごの ヨーグルトケーキ	納豆・鶏もも 大豆水煮・ウインナー 牛乳・生クリーム・卵 脱脂粉乳 プレーンヨーグルト	精白米・じゃがいも 片栗粉・バター ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー・キャベツ パセリ・なし・りんご

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	503	20.7	12.2	280	2.2	201	0.29	0.44	36	5.0	2.0
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	530	14.2	17	250	2.8	200	0.35	0.33	20	3.2	1.4
炭水化物エネルギー比(%)	63 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		脂 肪エネルギー比(%)※2		22 %		
	目安:50%以上、65%未満				目安:13%以上、20%未満				目標:20%以上、30%未満		

※1 昼食及びおやつで食事摂取基準量の40%(ただし、日常不足しやすいカルシウム、鉄、ビタミンB1は50%)を給与する

※2 3歳未満児の食事摂取基準は3歳以上児の80%とする

日	曜	昼食	3時おやつ		材料名		
			未満児	以上児	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18	火	ごはん チンゲン菜と肉団子のスープ れんごんのマヨサラダ バナナ	牛乳 フルーツポンチ ルヴァン	スキムミルク フルーツポンチ ルヴァン	ぶたミンチ・豆腐 ツナ・すりごま 脱脂粉乳	精白米・片栗粉 はるさめ・マヨネーズ	白ねぎ・しょうが・人参 チンゲンサイ・たまねぎ・バナナ 干しいたけ・こんぶ・パイン缶 たけのこ・れんこん・きゅうり りんご・みかん缶詰・かき
19	水	玄米ごはん 豚肉の甘みそ炒め えのき茸のスープ (未)りんご (以)柿	牛乳 卵雑炊 バナナ	麦茶 卵雑炊	ぶたにく・すりみそ 煮干し・しらす干し 卵・かつお節	精白米・玄米 ごま油・精白米	もやし・にんじん・たまねぎ しめじ・ピーマン・えのきたけ わかめ・ねぎ・かき・こんぶ
20	木	ごはん 豆腐のつくね焼き トマト きゅうりのゆかり和え 五目みそ汁 バナナ	牛乳 パンプディング 人参スティック	スキムミルク パンプディング 人参スティック	豆腐・かつミンチ・卵 煮干し・みそ 脱脂粉乳・牛乳	精白米・パン粉 片栗粉・さつまいも 食パン	たまねぎ・めひじき・トマト 生しいたけ・きゅうり にんじん・えのきたけ みずな・バナナ
21	金	☆誕生会☆ 鶏ごぼうピラフ 魚のカラフルソース わかめときゅうりの酢の物 コンソメスープ トマト 梨	牛乳 焼きドーナツ りんご		鶏こまぎれ 白身魚・すりごま かにかま・煮干し 牛乳	精白米・バター 片栗粉・油・ごま油 じゃがいも	ごぼう・にんじん・しめじ パセリ・赤ピーマン・黄ピーマン ピーマン・トマト・わかめ きゅうり・たまねぎ いんげん・なし・りんご
22	土	スパゲティミートソース ツナサラダ バナナ	牛乳 野菜パン りんご	牛乳 あんパン りんご	合いびきミンチ 粉チーズ・ツナ 牛乳	スパゲティ オリーブ油・薄力粉 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん 干しいたけ・ピーマン パセリ・きゅうり・コーン キャベツ・バナナ・りんご
24	月	ごはん 納豆 秋ナスのそぼろ煮 かきたま汁 (未)バナナ (以)柿	牛乳 栗入り ぜんざい 梨	麦茶 栗入り ぜんざい	納豆・かつミンチ・卵 かつお節・小豆 豆腐・くり甘露煮	精白米・片栗粉 白玉粉	なす・たまねぎ・にんじん ごぼう・しょうが・いんげん たまねぎ・こんぶ ねぎ・かき
25	火	☆親子遠足(お弁当の日)☆ (ひよこ組給食) 煮込みうどん 野菜のゆかり和え りんご	牛乳 菓子 梨	牛乳 菓子 いりこ	鶏こまぎれ 卵・牛乳・煮干し	干しうどん	たまねぎ・にんじん・ねぎ きゅうり・キャベツ・ゆかり りんご・梨
26	水	ごはん 魚の梅マヨ焼き トマト ブロッコリー 豆まめ汁 バナナ	牛乳 肉まん りんご	スキムミルク 肉まん	魚切身・大豆水煮 煮干し・みそ 脱脂粉乳・肉まん	精白米・マヨネーズ さといも・しらたき	練り梅・トマト・ブロッコリー えのきたけ・にんじん ねぎ・バナナ
27	木	食パン きのこのクリームシチュー 白菜とりんごのごまサラダ 梨	牛乳 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり 昆布	鶏こまぎれ 牛乳・生クリーム	食パン・じゃがいも ごまドレッシング 精白米	しめじ・えのきたけ マッシュルーム・たまねぎ にんじん・チンゲンサイ はくさい・みかん缶詰・りんご みずな・なし・塩昆布
28	金	ごはん れんこんハンバーグ 豆乳スープ りんご	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ		豆腐・ぶたミンチ 卵・豆乳・すりみそ ヨーグルト 煮干し	精白米・パン粉 片栗粉	れんこん・たまねぎ・しめじ えのきたけ・いんげん だいこん・かぼちゃ にんじん・パセリ りんご・バナナ
29	土	中華丼 ワカメスープ バナナ	牛乳 野菜パン 梨	牛乳 コーンパン 梨	ぶたにく・かまぼこ 煮干し・すりごま 牛乳	精白米・ごま油 片栗粉・パン	しょうが・にんじん・たまねぎ はくさい・たけのこ ピーマン・わかめ・ねぎ バナナ・なし
31	月	ごはん 納豆 ボルシチ 洋風白和え (未)りんご (以)柿	牛乳 ハウインゼー バナナ	スキムミルク ハウインゼー バナナ	納豆・ぶたにく・牛乳 うずら卵・脱脂粉乳 カテージチーズ すりごま・ゼラチン ヨーグルト	精白米・じゃがいも 片栗粉	たまねぎ・にんじん キャベツ・パセリ・きゅうり かぼちゃ・かき ぶどうジュース・みかん缶 バナナ

☆鮭のちゃんちゃん焼き☆

○材料 (子ども2人、大人2人分)

- ・生鮭切身 4切
- ・キャベツ 1/4個
- ・しめじ 1/2パック
- ・たまねぎ 1/2個
- ・すりみそ 大きじ3
- ・みりん 大きじ3
- ・しょうが(汁) 少々
- ・砂糖 大きじ2
- ・しょうゆ 大きじ1



○作り方

- ①キャベツは短冊切り、しめじはざく切り、玉ねぎは薄切りにする
- ②☆の調味料を合わせておく
- ③フライパンを軽くあたため油をしき、鮭の皮を下にして焼く
- ④軽く焦げ目がついたら、①の野菜を上のにせ、☆の調味料をかけて蓋をする
- ⑤10分程中火で蒸し焼きする

☆お知らせ☆

- ・材料等の都合により、献立の変更を行う場合があります。
- ・レシピを希望される方は、お気軽にお尋ね下さい。
- ・食事の事等でお困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。
- ・10/25(火)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。(ひよこ組は除く)